

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Bakalářský studijní program: Sociální práce
Studijní obor: Sociální pracovník
Kód oboru: 09-FP-KSS-3034
Název bakalářské práce:

AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI PRO SENIORY ACTIVATION FOR ELDERLY PEOPLE

Autor: **Podpis autora:** _____
Marie Stehlíková
Hrnčířská 770
470 01 Česká Lípa

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Elichová, Ph. D.

Počet:

stran	obrázků	tabulek	grafů	zdrojů	příloh
57	0	0	8	38	4 + 1 CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne 14. dubna 2010

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(pro bakalářský studijní program)

pro (kandidát): Marie Stehlíková
adresa: Hrnčířská 770, Česká Lípa
studijní obor (kombinace): Sociální pracovník
Název BP: **Aktivizační činnosti pro seniory**
Název BP v angličtině: **Activation for the Elderly People**
Vedoucí práce: Mgr. Markéta Elichová, Ph.D.
Konzultant:
Termín odevzdání: 15. 4. 2010

Poznámka: Podmínky pro zadání práce jsou k nahlédnutí na katedrách. Katedry rovněž formulují podrobnosti zadání. Zásady pro zpracování BP jsou k dispozici ve dvou verzích (stručné, resp. metodické pokyny) na katedrách a na Děkanátě Fakulty přírodovědně-humanitní a pedagogické TU v Liberci.

V Liberci dne 20. 3. 2009



děkan



vedoucí katedry

Převzal (kandidát): MARIE STEHLÍKOVÁ

Datum: 18. 4. 2010

Podpis:



Název BP: AKTIVIZAČNÍ ČINNOSTI PRO SENIORY

Vedoucí práce: Mgr. Markéta Elichová, Ph.D.

Podpis:.....

Cíl: Zjistit, zda je nabídka aktivizačních činností v konkrétním zařízení dostačující, zda odpovídá zájmovým oblastem a zejména zdravotním schopnostem zde žijících seniorů.

Požadavky:

- 1) Formulace teoretických východisek
- 2) Vymezení základních pojmů
- 3) Projektování průzkumu
- 4) Sběr dat
- 5) Interpretace dat
- 6) Formulace závěrů a návrhů opatření

Metody: Rozhovor

Literatura:

GALAJDOVÁ, Lenka. Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 160 s. ISBN 80-7169-789-3.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.

RHEINWALD, Eva. Novodobá péče o seniory. 1. vyd. Praha: Grada, 1999. 86 s. ISBN 80-7169-828-8.

ROSLAWSKI, Asam. Jak zůstat fit ve stáří. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.

ŠTILEC, Miroslav. Program aktivního stylu života pro seniory. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.

PROHLÁŠENÍ

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne 14. dubna 2010

Podpis autora: _____

Marie Stehlíková

PODĚKOVÁNÍ

Své poděkování bych ráda věnovala vedoucí práce Mgr. Markétě Elichové, Ph. D. Děkuji za odborné vedení, za cenné rady a připomínky ke zkoumané problematice.

Poděkování patří i mému zaměstnavateli, který mi studium umožnil, a spolupracovníkům, kteří mě nejen při studiu, ale i při zpracování bakalářské práce podporovali.

Název bakalářské práce:	Aktivizační činnosti pro seniory
Jméno a příjmení autora:	Marie Stehlíková
Akademický rok odevzdání bakalářské práce:	2009/2010
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Markéta Elichová, Ph. D.

Resumé:

Bakalářská práce se zabývala problematikou aktivizačních činností u seniorů v Domě s pečovatelskou službou v České Lípě. Jejím cílem bylo zjistit, zda je nabídka aktivizačních činností v daném zařízení dostačující, zda odpovídá zájmovým oblastem a zdravotním schopnostem zde žijících seniorů.

Práci tvořily dvě stěžejní oblasti. Jednalo se o část teoretickou, která pomocí legislativního rámce a odborné terminologie popisovala a objasňovala oblast aktivizačních činností. Praktická část zjišťovala pomocí rozhovoru postoj 58 seniorů zařízení pečovatelské služby k aktivizačním činnostem provozovaných na zařízení. Výsledky vyústily v konkrétní navrhovaná opatření v oblasti aktivizačních činností pro seniory domu s pečovatelskou službou.

Klíčová slova:

aktivizační činnosti, dům s pečovatelskou službou, senioři, stárnutí, terapie

Název bakalářské práce:	Activation for Elderly People
Jméno a příjmení autora:	Marie Stehlíková
Akademický rok odevzdání bakalářské práce:	2009/2010
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Markéta Elichová, Ph. D.

Summary:

Bachelor's work was focused on activation activities in an old people's home with a day care service in Ceska Lipa. The goal was to find out, whether the scope of offered activation activities is sufficient and whether the scope corresponds with interests and health capabilities of in-people's home living seniors.

The bachelor's work consists of 2 major parts. The 1st one, theoretical one, which by using legislative frame and expert terminology was there to describe and explain an area of activation activities, while the 2nd part, practical one, was there to find out, using conversation with 58 different seniors, what their attitude to activation activities is like. The results lead to particular suggestions proposing necessary steps in activation activities area for seniors in home with a day care.

Keywords:

Activation, Home with a day care service, Elderly People, Aging, Therapy

Název bakalářské práce:	Aktivierungstätigkeiten für Senioren
Jméno a příjmení autora:	Marie Stehlíková
Akademický rok odevzdání bakalářské práce:	2009/2010
Vedoucí bakalářské práce:	Mgr. Markéta Elichová, Ph. D.

Resümme:

Die Bachelorarbeit beschäftigte sich mit der Aktivierungstätigkeit bei den Senioren im Seniorenheim in Česká Lípa. Das Ziel der Bachelorarbeit war zu erfahren, ob das Angebot der Aktivierungstätigkeiten in der oben genannten Institution ausreichend ist, und ob es den Interessengebieten und den Gesundheitsvermögen dem hier lebenden Senioren entspricht.

Die Bachelorarbeit wurde von den zwei grundlegenden Gebieten gebildet. Es handelte sich um den theoretischen Teil, der das Gebiet der Aktivierungstätigkeiten mithilfe des legislativen Rahmen und der Fachterminologie beschrieb und erklärte. Der praktische Teil stellte mithilfe des Gesprächs die Senioreneinstellung zu den im Seniorenheim betriebenen Aktivierungstätigkeiten fest. Die Forschungsergebnisse hatten die konkreten vorgeschlagenen Maßnahmen im Bereich der Aktivierungstätigkeiten für den Senioren im Seniorenheim zur Folge.

Schlüsselwörter:

Aktivierungstätigkeiten, Seniorenheim, Senioren, Alterungsprozess, Therapie

OBSAH

1	ÚVOD	10
2	TEORETICKÁ ČÁST.....	12
2.1	Legislativní rámec.....	12
2.2	Projevy stárnutí.....	14
2.2.1	FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO.....	15
2.2.2	PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO	16
2.2.3	SOCIÁLNÍ HLEDISKO	17
2.3	Aktivizační činnosti.....	18
2.3.1	ROZDĚLENÍ	18
2.3.1.1	ARTETERAPIE.....	19
2.3.1.2	CANISTERAPIE	20
2.3.1.3	ERGOTERAPIE	20
2.3.1.4	FYZIOTERAPIE	21
2.3.1.5	MUZIKOTERAPIE, TANEČNÍ TERAPIE	21
2.3.1.6	POHYBOVÉ AKTIVITY.....	21
2.3.1.7	TRÉNINK PAMĚTI	22
2.3.1.8	VZDĚLÁVÁNÍ	23
2.3.1.9	OSTATNÍ DRUHY.....	24
2.3.2	PŘEHLED AKTIVIT V DOMĚ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU	25
3	PRAKTICKÁ ČÁST	27
3.1	Cíl praktické části.....	27
3.2	Stanovení předpokladů	27
3.3	Použité metody	27
3.4	Popis zkoumaného vzorku.....	28
3.5	Získaná data a jejich interpretace.....	30
3.5.1	VYHODNOCENÍ ROZHOVORU S RESPONDENTY.....	30
3.5.2	VYHODNOCENÍ ROZHOVORU S VEDOUCÍ ZAŘÍZENÍ.....	37
3.5.3	VYHODNOCENÍ ANALÝZY DOKUMENTU.....	37
3.5.4	SHRNUTÍ.....	39
4	ZÁVĚR.....	40
5	NÁVRH OPATŘENÍ.....	42
6	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	44
7	SEZNAM PŘÍLOH	47

1 ÚVOD

Bakalářská práce se věnuje tématu aktivizačních činností pro seniory v konkrétním zařízení sociálních služeb. Vychází z mé profesní praxe, kdy již šestým rokem pracuji jako sociální pracovníce v Domě s pečovatelskou službou v České Lípě.

Zdánlivě se jedná o téma, které nemá s mou pracovní pozicí nic společného. Tuto skutečnost však vnímám jinak. S příchodem nového zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů, a s ním souvisejících Standardů kvality sociálních služeb začíná administrativní práce převažovat nad prací s klienty. Při mém nástupu, kdy jsem měla na práci s klienty více času, jsem byla klienty vnímána jako pracovníce, která je tu pro ně. Byla jsem oslovována křestním jménem. Dnes jsem jen „paní z kanceláře“. Tato skutečnost se mi moc nelíbí. Práci se seniory vnímám jako přínosnou a záslužnou, a proto mi častější kontakt s klienty chybí. Zamýšlela jsem se tedy nad tím, jak se klientům více přiblížit. Napadla mne možnost skrze volnočasové aktivity, při kterých vládne uvolněná atmosféra a při nichž se upevňují mezilidské vztahy. Ráda bych měla aktivitu, kterou bych na zařízení provozovala a která by mi otevřela i jinou cestu ke klientům.

Prozatím se však aktivizační činnosti a smysluplné trávení volného času snaží v Domě s pečovatelskou službou zajistit klientům pracovníci sociální péče, tedy pracovníci v přímé obslužné péči. Není to však jejich pracovní náplní, jedná se pouze o mimopracovní činnost, která vychází ze zájmových oblastí jednotlivých pracovníků. Každý se věnuje tomu, co je mu blízké. Tyto činnosti však vykonávají beze změn již bezmála 20 let, co je zařízení v provozu.

Cílem bakalářské práce proto je zmapovat teoreticky i prakticky problematiku aktivizačních činností pro seniory v konkrétním zařízení sociálních služeb. A to zejména zda je nabídka aktivizačních činností dostačující, zda nabízené aktivity odpovídají zájmovým oblastem a zejména zdravotním schopnostem zde žijících seniorů.

Vzhledem k věkovému složení respondentů, kterými jsou klienti z mé profesní praxe, byla zvolena jako výzkumná metoda polostrukturovaný rozhovor. Věřím, že tato metoda je nejlepší možnou z mnoha. Jako jediná totiž nebude striktně „úřední“, nýbrž uvolněná a může se nést v nenuceném příjemném duchu. Výhodou této metody je také možnost přizpůsobit rozhovor komunikačním schopnostem klientů.

Doplňkovou metodou je analýza dokumentů, zejména interních materiálů zařízení, které se vztahují ke zkoumané problematice.

Pokud se bude práce ubírat předpokládaným směrem, očekávám, že přinese komplexní hodnocení nabízených či chybějících aktivit. Vycházím ze skutečnosti, že aktivizační činnosti provozují na zařízení na „laické“ úrovni zaměstnanci pečovatelské služby. Přitom by se však jistě našlo mnoho externích spolupracovníků, kteří by aktivity na zařízení obměnili a vykonávali např. v rámci dobrovolnictví.

Bakalářská práce je členěna na část teoretickou a část praktickou.

Teoretická část postupně vymezuje základní pojmy nezbytné pro pochopení významu práce (souhrn poté viz Příloha č. 1). Stanovuje hranice legislativního rámce zkoumané problematiky a zaměřuje se na projevy stárnutí, které popisuje z fyziologického, psychologického a sociálního hlediska.

Praktická část stanovuje cíl a jednotlivé předpoklady. Popisuje průzkumné metody – polostrukturovaný rozhovor s klienty a analýzu dokumentu; zkoumaný vzorek respondentů a interpretuje získaná data.

V závěru práce se nachází shrnutí, zda bylo dosaženo stanoveného cíle bakalářské práce a zda byla tato práce přínosem. V důsledku zjištěných skutečností jsou navržena opatření, která mohou vést ke zlepšení zkoumané problematiky.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Legislativní rámec

Pro potřeby této práce bylo vycházeno pouze z jednoho zákona, který plně pokrývá její rozsah. Jedná se o zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, který je účinný od 01. 01. 2007. Zákon doplňuje prováděcí vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, v platném znění. Prováděcí vyhláška je taktéž účinná od 01. 01. 2007.

Druhy sociálních služeb: Sociální služby zahrnují:

- a) **sociální poradenství** – zahrnuje základní sociální poradenství a odborné sociální poradenství – § 37;
- b) **služby sociální péče** – napomáhají osobám zajistit jejich fyzickou a psychickou soběstačnost, s cílem umožnit jim v nejvyšší možné míře zapojení do běžného života společnosti, a v případech, kdy toto vylučuje jejich stav, zajistit jim důstojné prostředí a zacházení – § 39 až § 52;
- c) **služby sociální prevence** – napomáhají zabránit sociálnímu vyloučení osob, které jsou tímto ohroženy pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností, sociálně znevýhodňující prostředí a ohrožení práv a oprávněných zájmů trestnou činností jiné fyzické osoby. Cílem těchto služeb je napomáhat osobám k překonání jejich nepříznivé sociální situace a chránit společnost před vznikem a šířením nežádoucích společenských jevů – § 54 až § 70.¹

Formy sociálních služeb: Sociální služby se poskytují jako služby:

- a) **pobytové** – služby spojené s ubytováním v zařízení sociálních služeb;
- b) **ambulantní** – služby, za kterými osoba dochází nebo je doprovázena nebo dopravována do zařízení sociálních služeb a součástí služby není ubytování;
- c) **terénní** – služby, které jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném sociálním prostředí.²

1 Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, § 32, § 37, § 39 – § 52, § 54 – § 70.

2 Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, § 33.

Téma práce nás vede k tomu, abychom se zaměřili na jednu konkrétní sociální službu a jeden konkrétní paragraf – § 66 *Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením*. Z již zmíněných skutečností víme, že služba § 66 je službou sociální prevence. Zákon dále uvádí, že služba poskytovaná podle § 66 se poskytuje ambulantní, případně terénní formou, a to osobám v důchodovém věku nebo osobám se zdravotním postižením ohrožených sociálním vyloučením.

Služba podle § 66 obsahuje tyto základní činnosti:

- a) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,
- b) sociálně terapeutické činnosti,
- c) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.³

Platné znění prováděcí vyhlášky č. 505/2006 Sb., ve své druhé části popisuje rozsah úkonů poskytovaných v rámci základních činností u jednotlivých druhů sociálních služeb a maximální výše úhrad za jejich poskytování. Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením jsou podrobněji definovány v § 31, který rozvádí výše uvedené body § 66:

- a) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím = zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity,
- b) sociálně terapeutické činnosti = socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,
- c) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí = 1. pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů, 2. pomoc při vyřizování běžných záležitostí.⁴

A protože samotný zákon v § 72 taxativně vyjmenovává služby, které jsou poskytovány bez úhrady, a sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením jsou mezi nimi, nenalezneme v prováděcí vyhlášce maximální výši úhrad za tuto službu.

3 Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, § 66.

4 Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, v platném znění, § 31.

Název bakalářské práce vychází z platné legislativy, která je zde ve stručnosti uvedena, je však převedena do zjednodušené terminologie. Aktivizační činnosti je slovní spojení běžně používané profesionály v pomáhajících profesích. V této práci jsou tak pojmy sociálně aktivizační služby, sociálně terapeutické činnosti, zábavně-terapeutické programy, volnočasové aktivity a aktivizační činnosti považovány za synonyma.

2.2 Projevy stárnutí

Stárnutí je velice přirozený proces. Lidské tělo stárne v podstatě od okamžiku narození. Pod pojem stárnutí jsou nejčastěji zahrnovány změny vnímané jako negativní, k nimž dochází po adolescenci.⁵ Štilec považuje stárnutí za přirozený a biologicky zákonitý proces, který se projevuje sníženou adaptační schopností organismu a úbytkem funkčních rezerv.⁶

I přesto se ve společnosti stále drží myty a předsudky spojené se stářím. Zmiňme jeden, který mluví za všechny – mýtus, že stáří je nemoc.

Rheinwaldová poukazuje na to, že je tento mýtus postupně překonáván. Připomíná též skutečnost, že pokud s přibývajícím věkem přibývá nemocí, není to nevyhnutelným údělem stáří, ale výsledkem našeho života a životního stylu. „*Jedli jsme celý život nezdravě? Kouřili jsme? Pili jsme alkohol? Necvičili jsme? Nesportovali jsme? Mysleli jsme negativně? Žili život plný starostí a traumat? To všechno se celý život sčítá ke konci života a odrazí se ve zdravotních problémech, které lidi přičítají stáří.*“⁷ Žádné studie nedokázaly, že hlavní příčinou nemoci je faktor stáří. I Haškovcová zdůrazňuje, že stáří není nutně synonymem nemoci.⁸

Organismus každého člověka je jiný. Štilec tvrdí, že kromě genetických předpokladů se na něm projevuje zvolený životní styl – kvalita sociálního prostředí, udržování fyzické zdatnosti, stravovací návyky a zejména psychické projevy k sobě a okolí.⁹

5 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 561.

6 ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 2004.

7 RHEINWALD, E. *Novodobá péče o seniory*. 1999, s. 8.

8 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989.

9 ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. 2004.

2.2.1 Fyziologické hledisko

Stárnutí je nejvíce viditelné právě z fyziologického hlediska. Jedná se zejména o viditelné změny organismu člověka, které jeho okolí nemůže přehlédnout.

Mění se postava (člověk jakoby rostl do země), svalstvo ochabuje, svaly nejsou tak pružné, což se projevuje v pohybových schopnostech. Člověk ztrácí sílu, rychlost pohybu se zpomaluje. Jiný je i způsob pohybu, kdy se mnozí neobejdou bez opory kompenzačních pomůcek. Pokožka ztrácí svou barvu a elasticitu, je vysušená, vráscitá. Objevují se šediny.

Můžeme se též zaměřit na změny jednotlivých smyslových orgánů:

- **zrak** – zhoršená akomodace (schopnost zaostřovat), často vedoucí k presbyopii, ztráta zrakové ostrosti, zhoršená schopnost adaptace oka, stejně jako schopnost regenerace oka, nastupuje posun ve vnímání barev, pomalejší zpracování zrakových podnětů, zhoršení periferního vnímání, zmenšuje se zorné pole, nevyjímaje riziko šedého či zeleného zákalu, příp. degeneraci makuly.
- **sluch** – postupně slábne, zvukovod se mnohem snáze zanáší ušním mazem, tvrdnutí kostí středního ucha (kladívko, kovádlíka a třmínek) působí na přenos zvuku, nervová vlákna sluchového nervu vedoucího z vnitřního ucha do mozku se ztenčují, zhoršuje se schopnost udávat polohu zdroje zvuku, objevuje se tinitus (zvonění v uších).
- **chut'** – dělíme na čtyři základní typy – hořké, kyselé, slané a sladké. Obecně lze říci, že s postupujícím věkem dochází k oslabení citlivosti vnímat jednotlivé chutě.
- **čich** – smysl, který se plynutím času skoro nemění; u zdravých lidí v podstatě neslábne.
- **hmat** – vzhledem k tomu, že jsou hmatová čidla umístěna v kůži, která se též mění, je pochopitelné, že se mění i hmatový práh citlivosti starých osob. Klesá také citlivost k teplotě.¹⁰

Méně viditelnými, ale přesto fyziologickými změnami procházejí také:

- trávicí soustava – je méně zdatná při vstřebávání živin,

10 STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1999.

- vylučovací soustava – zpomaluje svou činnost a ztrácí výkonnost,
- dýchací soustava – dokáže zajistit jen menší přívod kyslíku,
- oběhová soustava – srdce ztrácí svoji sílu, přitom je k rozvádění krve po celém těle třeba více energie.¹¹

2.2.2 *Psychologické hledisko*

Za nejobecnější charakteristiku stárnutí se považuje zpomalení psychické činnosti. Starý člověk své okolí nevnímá dosti ostře. Mluva je pro něj příliš rychlá, tichá, nezřetelná. Nerozumí tomu, co se mu říká nebo co se pro něj koná. Seniorovo okolí zase nemá mnoho chuti porozumět zestárlému světu.¹²

Co se týče paměti, panuje obecný názor, že stáří je moudré. Ano, staří lidé mají letité životní zkušenosti, které považujeme za moudrost stáří. Jak je to ale s pamětí jako takovou?

Rozlišujeme paměť krátkodobou, dlouhodobou, provozní, profesní, specifickou atd. Příkladem změny z hlediska stárnutí může být právě paměť krátkodobá, která již neslouží tak jako dříve. Oproti tomu dlouhodobá paměť funguje u většiny seniorů bezvadně. Takový příklad uvádí i Haškovcová: „*Stařec si dobře vzpomíná na minulost, zejména dětství a mládí. Dokáže vyjmenovat, kteří učitelé jej učili, bezpečně zná jména někdejších spolužáků. Ale nevzpomene si, co dělal včera, kolikátého je dnes a co naposledy jedl.*“¹³

Objevují se i změny v oblasti učení. Stáří přináší nárůst obecných vědomostí, ale za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet. Zjednodušeně lze říci, že stáří sebou nese větší moudrost, ale menší důvtip nebo bystrost.¹⁴

Stárnutí sebou nese i emoční problémy, zejména deprese, úzkost. Dá se říci, že klesá schopnost psychické adaptability. Starší lidé bývají nejistí v neznámém prostředí, při rozhovoru s neznámými lidmi, mají nedůvěru v nové moderní prostředky – bojí se výtahu,

11 STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 25.

12 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989, s. 21.

13 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989.

14 STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 47.

neumí zacházet s mobilním telefonem, jsou udiveni moderními technologiemi jako je e-mail, internet apod.¹⁵

Haškovcová dále uvádí, že senioři trpí zvýšenou únavností, poruchami spánku a rozmrzelostí. Velice často se objevuje také smutek způsobený bilancováním života, což nezřídka mívá za následek osamělost.¹⁶

2.2.3 Sociální hledisko

Stárnutí má za následek i změnu sociálního statusu jednotlivce. Klasickým příkladem je odchod do důchodu. Člověk odchází po celoživotní těžké práci na zasloužený odpočinek, přesto se objevují předsudky, že lidé v důchodu jsou pro společnost již nepotřební. Ničím ji neobohacují.

Dřívě či později také přichází nevyhnutelná ztráta partnera – druha, družky, manžela, manželky. Člověk je najednou na všechno sám. Ztráta milované osoby dokáže přeživšího partnera na dlouho vyřadit z běžného života ve společnosti.

V důsledku nemoci nebo ubývání sil v důsledku přirozeného stárnutí dochází též k situaci, kdy je senior odkázán na pomoc druhých lidí. V první řadě na svou rodinu, a když rodina již nezvládá, tak na odbornou profesionální pomoc.¹⁷

K čemu tedy docházíme? Samozřejmě k zakořeněným předsudkům: Senioři v podstatě nejsou užiteční, jsou uzavření, samotářští, protivní, neschopní. Když jsou schopní, tak berou mladým lidem práci. Když nepracují, posedávají v čekárnách u lékaře nebo objíždějí nákupní centra, aby výhodně nakoupili akční zboží. Věčně si též stěžují, na nedostatek financí, na drahé žití, na bolest a nemoci.

Tyto předsudky způsobují, že jsou senioři opravdu osamělí. Jsou nevyhledávanou částí lidské populace. Jejich nedůvěra může postupně přerůst v podezíravost; tato nejistota způsobuje, že bývají nesnášenliví, vztahovační.¹⁸

15 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989, s. 97.

16 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989.

17 STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 149 – 176.

18 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989, s. 98.

2.3 Aktivizační činnosti

Při definování pojmu aktivizační činnosti můžeme vyjít z pojmu aktivizace. **Aktivizace** klienta je v nejširším slova smyslu pomoc nebo podpora směřující k udržení, obnovení nebo získání schopností nezbytných k samostatnému či co nejméně závislému uspokojování sociálně psychologických potřeb.¹⁹

Za aktivizační činnosti lze tedy považovat takové činnosti, které pomáhají aktivizovat klienta v nejvyšší možné míře podle jeho individuálních možností.

Cíle aktivizačních činností:

- prodloužení aktivního a nezávislého života seniorů,
- obnovení či udržení komunikačních dovedností,
- udržení osobních a sociálních dovedností a schopností,
- podpora k udržení a posílení fyzické a psychické soběstačnosti,
- podpora přirozených společenských vztahů,
- podpora integrace klienta do společnosti.²⁰

2.3.1 Rozdělení

Obecně by se daly aktivizační činnosti rozdělit na zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity. Další dělení se nabízí podle počtu účastníků na individuální a skupinové.

Odborná literatura nabízí několik možností dělení zábavně-terapeutických programů. Konkrétně uvedme např. kategorizaci podle Rheinwaldové:

- rukodělné práce, tvořivé činnosti,
- společenské programy, diskuse, hry, hudba, tanec,
- cvičení, sporty, sportovní hry,

19 *Sociálně aktivizační služby* [online], URL:<<http://www.ssmcl.cz/dpd-libchava.php?text=dpd-onas-4>>, [cit. 2010-01-03]

20 *Sociálně aktivizační služby* [online], URL:<<http://www.ssmcl.cz/dpd-libchava.php?text=dpd-onas-4>>, [cit. 2010-01-03]

- činnosti venku v přírodě,
- náboženské programy,
- vzdělávací činnost.²¹

2.3.1.1 Arteterapie

Arteterapie je léčebný postup, který využívá výtvarného projevu jako hlavního prostředku poznání a ovlivnění lidské psychiky a mezilidských vztahů. Tato metoda u nás dosud nemá jasně vyhraněný profesní statut, zřetelné vymezení ani pravidla. V roce 1994 vznikla Česká arteterapeutická asociace, jako samostatné občanské sdružení, otevřené všem zájemcům o arteterapii, které postupně usiluje o přeměnu na organizaci profesní.²²

Výtvarná tvorba je vnímána jako odpočinková tvůrčí činnost, jež nějakým způsobem obohacuje náš život. Stejnou roli sehrává i v pečovatelských a léčebných zařízeních. Tvůrčí proces též pomáhá odvádět jeho účastníky od destruktivního chování a hraje významnou roli v překonávání psychických obtíží.²³

Campbellová definuje základní výtvarné techniky:

- malování,
- tisk,
- tužky a pastely,
- koláž,
- modelování.²⁴

21 RHEINWALD, E. *Novodobá péče o seniory*. 1999.

22 *Arteterapie v České republice* [online], URL:<<http://www.arteterapie.cz/>>, [cit. 2010-02-13]

23 CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2000, s.13.

24 CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2000.

2.3.1.2 Canisterapie

Způsob terapie, který využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka. Pojem zdraví je zde myšlen přesně podle definice WHO jako stav psychické, fyzické a sociální pohody.²⁵

Galajdová ve své publikaci zmiňuje dvojí přínos této terapie. Canisterapie napomáhá u účastníka terapie posílit žádoucí chování nebo naopak chování nežádoucí utlumit. Canisterapeutické psy dělí do dvou skupin:

- **s terapeutickým posláním** – psi na mazlení a hlazení, kteří se používají k celkovému zlepšení psychického stavu. Pracují samostatně, ve skupině s jinými psy, s jednotlivými klienty či skupinou, v domácnosti nebo institucích.
- **průvodci** – psi, kteří podstupují speciální individuální výcvik zaměřený na druh postižení a potřeby konkrétního klienta, kterému bude pes pomáhat.²⁶

2.3.1.3 Ergoterapie

Ergoterapie je profese, která prostřednictvím smysluplného zaměstnávání usiluje o zachování a využívání schopností jedince potřebných pro zvládání běžných denních, pracovních, zájmových a rekreačních činností u osob jakéhokoli věku s různým typem postižení (fyzickým, smyslovým, psychickým, mentálním nebo sociálním znevýhodněním). Podporuje maximálně možnou participaci jedince v běžném životě, přičemž plně respektuje jeho osobnost a možnosti.²⁷

Cílem ergoterapie je umožnit osobám zachovat si maximální soběstačnost v běžných denních činnostech, pracovních činnostech a aktivitách volného času. Nácvik činností, v kterých je osoba z důvodu onemocnění, úrazu, vývojové vadě či procesu stárnutí limitována, probíhá v reálných situacích a pokud je to možné i v jejím vlastním prostředí.

Ergoterapeut pomáhá řešit praktické otázky související se snížením či ztrátou soběstačnosti v činnostech, které jsou pro člověka nepostradatelné.²⁸

25 GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie*. 1999, s. 24.

26 GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb canisterapie*. 1999.

27 ROD, M. *Co je ergoterapie?* [online], URL:<<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1&lang=cz>>, [cit. 2010-02-13]

28 ROD, M. *Ergoterapie a její cíle* [online], URL:<<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1&lang=cz>>, [cit. 2010-02-13]

2.3.1.4 Fyzioterapie

Fyzioterapie je část rehabilitace, která se zabývá léčbou pohybového systému. V diagnostice, léčbě a prevenci používají fyzioterapeuti speciální manuální techniky. Přístupy ve fyzioterapii vycházejí zejména ze znalosti neurofyzologie, anatomie a fyziologie. Tento druh terapie je nejúčinnějším prostředkem k léčbě bolesti, ale i k prevenci bolestí pohybového aparátu.²⁹

2.3.1.5 Muzikoterapie, Taneční terapie

Muzikoterapie je léčebná metoda používající jako terapeutického prostředku hudbu.³⁰ Obvykle se dělí na muzikoterapii receptivní, při níž klient hudbě naslouchá, a muzikoterapii produktivní, při níž se vyjadřuje zpěvem nebo hrou na hudební nástroj.³¹ Hudba pomáhá uvolnit nahromaděné emoce, aktivizuje tělo k tanci, natřásání, tleskání apod. V neposlední řadě má též relaxační účinky.³²

Taneční terapie pro seniory patří mezi aktivizačně-rehabilitační programy. Jedná se o cvičení na hudbu, které je speciálně sestaveno pro občany seniorského věku. Zábavnou formou se při pěkné, rytmické hudbě procvičují jednotlivé partie těla, koordinace těla a paměť. Terapie je založena na dechových cvičeních a cvičeních zlepšující svalový tonus v oblasti páteře. Všechny sestavy mohou probíhat v sedě, jsou přínosné a přitom velmi snadno zvládnutelné.³³

2.3.1.6 Pohybové aktivity

Pohybovými aktivitami rozumíme různé druhy pohybu, jako jsou tělesná cvičení, sportovně rekreační aktivity, pohybové hry, turistika, plavání aj.³⁴

29 Fyzioterapie [online], URL:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Fyzioterapie>>, [cit. 2010-02-13]

30 Muzikoterapie [online], URL:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>>, [cit. 2010-02-13]

31 MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2003, s. 114.

32 LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. 1997, s. 11.

33 BLÍŽKOVSKÁ, J. *Úvod do taneční terapie*. 1999, s. 97.

34 ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 2005, s. 7.

Roslawski zdůrazňuje proč je pohyb důležitou součástí zdravého životního stylu. Udržuje v činnosti celé tělo člověka. Působí příznivě na činnost nervového systému, na veškeré mechanismy regulující oběh krve, zmírňuje poruchy spánku, neurotické a depresivní stavy, zlepšuje činnost dýchacího systému. Nezbytný je ovšem pro správný vývoj a činnost pohybového ústrojí. Za zmínku též stojí fakt, že pohyb je nejúčinnější zbraní při snižování nadváhy. Žádné zázračné pilulky, ale pravidelný pohyb je tím nejlepším, co můžeme pro své tělo udělat.³⁵

Mezi pohybové činnosti řadí:

- pochod, turistika, procházky,
- jízda na kole, rotopedu,
- plavání,
- kondiční cvičení,
- sportovní hry.

2.3.1.7 Trénink paměti

Při této činnosti jde o nácvik zlepšování paměťových operací. Je vědecky dokázáno, že paměť lze účinně trénovat, např. různými hrami typu pexeso apod.³⁶

A jak vnímá trénink paměti Česká společnost pro trénování paměti a mozkový jogging? Trénink paměti je kombinací kognitivního tréninku a relaxujících psychomotorických cvičení. Zároveň plní funkci platformy sociálního kontaktu se stejně motivovanými vrstevníky. Trénování paměti patří mezi efektivní nástroje ke zvýšení soběstačnosti a prodloužení nezávislosti seniorské populace, což je z hlediska společnosti nejlevnější řešení demografické exploze seniorů, a z hlediska jedince představuje nejpříjemnější a nejdůstojnější formu stárnutí.³⁷

35 ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. 2005.

36 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, S. 628.

37 *Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR* [online], URL:<<http://www.trenovanipameti.cz>>, [cit. 2010-02-13]

2.3.1.8 Vzdělávání

Nejčastějším a nejprestižnějším typem vzdělávání v seniorském věku představují univerzity či akademie třetího věku.

Univerzity třetího věku jsou určené občanům České republiky v důchodovém věku. Nabízejí a provozují vzdělávací aktivity na úrovni vysokoškolského vzdělávání. Sdružují se v občanském sdružení Asociace Univerzit Třetího Věku.³⁸

Jsou aktivitou s již více jak dvacetiletou historií. V současné době probíhá v různých podobách na téměř všech českých univerzitách.³⁹ Řadí se do nabídky celoživotního vzdělávání, kdy poskytuje všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské, univerzitní úrovni. Zahrnuje:

- ucelené vzdělávací programy (1 – 3 leté),
- kurzy inovační povahy s edukací v oblasti nových technologií,
- konverzační jazykové kurzy,
- aktivity na podporu fyzické a psychické kondice,
- programy rozvíjející individuálně řízené učení v seniorském věku.⁴⁰

Akademie třetího věku je název pro cykly přednášek, které jsou zpravidla pestré, někdy monotematické, a zahrnují asi 10 společných setkání. Bývají uspořádány do semestrů, kdy na sebe náplně jednotlivých semestrů tematicky navazují. Účastníci si mohou vyslechnout celý cyklus či jen jednu přednášku, mohou mít dotazy na přednášejícího, účastnit se diskuze.⁴¹

38 *Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České republiky* [online], URL:<<http://au3v.vutbr.cz>>, [cit. 2010-02-12]

39 *Senioři mohou studovat přes internet!* [online], URL:<<http://www.e-senior.cz/index.php>>, [cit. 2010-02-12]

40 *Univerzita třetího věku* [online], URL:<<http://www.e-senior.cz/u3v/index.php>>, [cit. 2010-02-12]

41 HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 1989, s. 146.

2.3.1.9 Ostatní druhy

Biblioterapie – forma terapie využívající četby vhodné literatury (románů, povídek, básní, životopisů), jejímž cílem je usnadnit klientům pochopení situací, jež jsou pro ně náročné, a usnadnit vyjadřování pocitů, jež se k těmto situacím vážou. Doporučuje se např. během truchlení.⁴²

Dramaterapie – je léčebně-výchovná (terapeuticko-formativní) disciplína, v níž převažují skupinové aktivity využívající ve skupinové dynamice divadelních a dramatických prostředků k dosažení symptomatické úlevy, ke zmírnění důsledků psychických poruch i sociálních problémů a k dosažení personálně sociálního růstu a integrace osobnosti.⁴³

Hipoterapie – metoda pohybové léčby, která využívá hybné fyziologické impulzy koně ke koordinaci motoriky pacienta spolu s dalšími psychologickými dopady, které vznikají při komunikaci pacienta s trenérem a pacienta s koněm. Účelem terapie je vnímání pohybu koně. Jednou z forem je hiporehabilitace = rehabilitace pacientů s poškozením hybnosti.⁴⁴

Mezigenerační programy – programy, kterých se společně účastní příslušníci různých generací. Jedna z participujících skupin přitom patří mezi skupiny ohrožené, druhá nikoliv. Cílem mezigeneračních programů může být vzájemná pomoc, ale také rozvoj komunity. Mohou mít charakter úzké spolupráce dvou prostorově blízkých institucí (např. domova důchodců a mateřské školy), kdy obsahem může být pouhé navštěvování, spolupráce na výuce, společné aktivity (čtení literatury, slavení svátků, péče o zvířata, pěstování rostlin, kulturní program).⁴⁵

Reminiscenční terapie – využívá vzpomínek a jejich vybavování prostřednictvím různých podnětů. Pro zdravé seniory je vhodná z preventivního a aktivizačního hlediska. Důležitá je pro pacienty trpící demencí, kteří trpí poruchami krátkodobé paměti. Cílem je zlepšení stavu, posílení lidské důstojnosti, zlepšení komunikace.⁴⁶

42 MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2003, s. 36.

43 VALENTA, M. *Dramaterapie*. 2007, s. 23.

44 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 188.

45 MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2003, s. 108.

46 HOLMEROVÁ, I. a kol. *Nefarmakologické přístupy v terapii alzheimerovy demence, praktické aspekty péče o postižené* [online], URL:<<http://www.solen.cz/pdfs/int/2005/10/08.pdf>>, [cit. 2010-02-13].

Terapie pomocí zvířat – tzv. petterapie je velmi podobná Canisterapii. Terapeutickým zvířetem v tomto případě může být jakýkoliv domácí mazlíček (křeček, morče, králík, kočka, pes, pták, rybičky, želvy, pavouci, hadi, fretky, ale též koně, kozy, lamy, ovečky atd.).⁴⁷

2.3.2 Přehled aktivit v Domě s pečovatelskou službou

Aktivitou rozumíme pohyb, činnost nebo jednání.⁴⁸

Dům s pečovatelskou službou v České Lípě je jedním z pěti odloučených pracovišť příspěvkové organizace Sociální služby města České Lípy. Podle platného zákona o sociálních službách poskytuje terénní sociální služby na území města.⁴⁹

Dům s pečovatelskou službou býval typ rezidenční služby, který v ČR existoval do roku 2006. S příchodem nového zákona o sociálních službách jeho statut zmizel. Dnes již existuje pouze pojem pečovatelská služba.⁵⁰

Pečovatelská služba je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném čase v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb vyjmenované úkony.⁵¹

Zařízení Domu s pečovatelskou službou v České Lípě disponuje 126 bytovými jednotkami. Obyvatelé mají mimo jiné k dispozici zařízené klubovny s TV, knihovnu, internet, kavárnu, dílnu ručních prací, společenskou místnost sloužící jako kuchyňka a tělocvična.⁵²

47 DOLEJŠOVÁ, V., WANKÁTOVÁ, J. *Petterapie (animoterapie) aneb jak umí zvířata léčit* [online], URL:<http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/Psomweb2008_1/praxe_108.htm>,[cit. 2010-02-12]

48 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 27.

49 [online], URL:<<http://www.ssmcl.cz/>>,[cit. 2010-01-03]

50 MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 2007, s. 89.

51 Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, § 40.

52 *Popis zařízení* [online], URL:<<http://www.ssmcl.cz/dps-lada.php?text=dps-onas-1>>,[cit. 2010-01-03]

Rozpis aktivizačních činností:⁵³

Pondělí:	trénink paměti	13:30 – 14:30
	dílna ručních prací	13:00 – 14:00
Úterý:	lehké kondiční cvičení	13:30 – 14:30
Středa:	knihovna	13:00 – 14:00
	kavárna	15:00 – 17:00
Čtvrtek:	posilovací cvičení	13:00 – 14:00

Dle zájmu obyvatel: klub hudby, zahradní činnost, kroužek vaření

Společenské a kulturní aktivity:

Během roku se pořádají pravidelná posezení pro obyvatele – Velikonoční posezení, letní grilování, rozloučení s létem a Mikulášské posezení. Volný čas obyvatel zpříjemňují též různá dětská vystoupení – z mateřské školy, základní školy, základní umělecké školy či jiných dětských organizací, která se konají dle nabídky jednotlivých institucí. Dle zájmu seniorů jsou pořádány také různé zájezdy za poznáním, kulturou či historií. Ve spolupráci s Penzionem s pečovatelskou službou v České Lípě se obyvatelé Domu s pečovatelskou službou každoročně účastní Olympiády seniorů (viz Příloha č. 2). Výjimkou nejsou ani tematické přednášky, přednášky zaměřené na prevenci bezpečnosti či různé výstavy.⁵⁴

53 Aktivizační programy [online], URL:<<http://www.ssmcl.cz/dps-lada.php?text=dps-onas-4>>, [cit. 2010-01-03]

54 LAHNEROVÁ, L. Výroční zpráva Domu s pečovatelskou službou za rok 2009. 2010, s. 6-7.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl praktické části

Cílem praktické části je prokázat, zda je nabídka aktivizačních činností nabízených v Domě s pečovatelskou službou v České Lípě pro její obyvatele dostačující, zda nabízené aktivity odpovídají zájmovým oblastem a zejména zdravotním schopnostem zde žijících seniorů.

3.2 Stanovení předpokladů

1. Aktivizační činnosti vychází ze zájmových oblastí seniorů.
2. Největší vliv na využívání aktivizačních činností má zdravotní stav.

Aby praktická část mohla stanovené předpoklady potvrdit či vyvrátit, bylo nutné stanovit si základní průzkumné otázky:

1. Jaké byly a jsou zájmové činnosti seniorů?
2. Co má vliv na využívání aktivizačních činností?

3.3 Použité metody

Jako základní metoda průzkumu byl stanoven rozhovor. Důvodem této volby byla skladba průzkumného vzorku, kdy mě letité zkušenosti na pozici sociální pracovníce vedou k tomu, že je lepší se seniory komunikovat osobně, než předkládat k vyplnění např. dotazník, který nemusí být správně pochopen.

Cílem rozhovoru bylo získat co největší množství informací ke zkoumanému tématu. Při přípravě na rozhovor byla brána v potaz skutečnost, že se bude jednat o rozhovory se seniory. Proto byl vybrán rozhovor polostrukturovaný, ve kterém bylo připraveno 6 otevřených otázek s několika doplňujícími pomocnými podotázkami, které měly pomoci klienty „rozpovídat“ (viz Příloha č. 3).

V první fázi rozhovoru byli klienti seznámeni se záměrem rozhovoru, jeho průběhem i s tím, k čemu budou sloužit výsledky. Byli ubezpečeni, že se jedná o anonymní rozhovory a že nikde nebude figurovat jejich jméno, protože budou vedeni pod číselným označením.

Předem byl domluven i způsob zaznamenávání rozhovoru. Záznam rozhovoru probíhal dvojím způsobem – písemným zaznamenáváním a nahrávkou na diktafon.

Nezbytnou součástí rozhovoru je komunikační schopnost tzv. aktivního naslouchání. Jedná se o techniku užívanou zejména sociálními pracovníky k povzbuzení klientovy schopnosti vyjádřit se, k překonání zábran a studu, k navození pocitu důvěry. Klientovy zábrany je možné překonat výzvou k volnému projevu, empatickým reflektováním toho, co klient sděluje, parafrázemi, shrnováním. Velký význam přitom má neverbální chování sociálního pracovníka.⁵⁵

Jako doplňková metoda byl zvolen nestrukturovaný rozhovor s vedoucí zařízení Domu s pečovatelskou službou v České Lípě a analýza interních dokumentů zařízení. Pro získání základních údajů o klientech, kteří svolili k rozhovorům, sloužila analýza osobních spisů klientů. Ze spisové dokumentace byly získány informace o pohlaví a věku respondentů.

Analýza výročních zpráv zařízení přinesla poznatky o dosavadních aktivizačních činnostech na zařízení.

3.4 Popis zkoumaného vzorku

Vybraný vzorek tvoří respondenti, kteří jsou uživateli pečovatelské služby a kteří bydlí v Domě s pečovatelskou službou v České Lípě. Se žádostí o rozhovor byli osloveni všichni obyvatelé zařízení, kterých k 31. 01. 2010 bylo na zařízení celkem 109.⁵⁶ K rozhovoru jich svolilo 58, z toho 51 žen a 7 mužů (viz Graf č. 1).

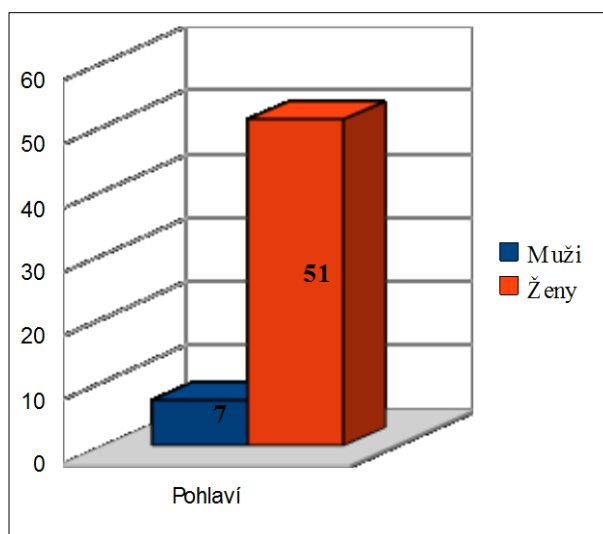
Respondenti zahrnují obě pohlaví, 88 % z nich však tvoří ženy. Tato skutečnost je dána skladbou obyvatel zařízení, kdy i zde je ženské pohlaví zastoupeno z 90 %.

Věková skladba respondentů zahrnuje škálu od 69 do 95 let (viz Graf č. 2). Průměrný věk obyvatel zařízení je 78; průměrný věk respondentů 80.

55 MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2003, s. 25.

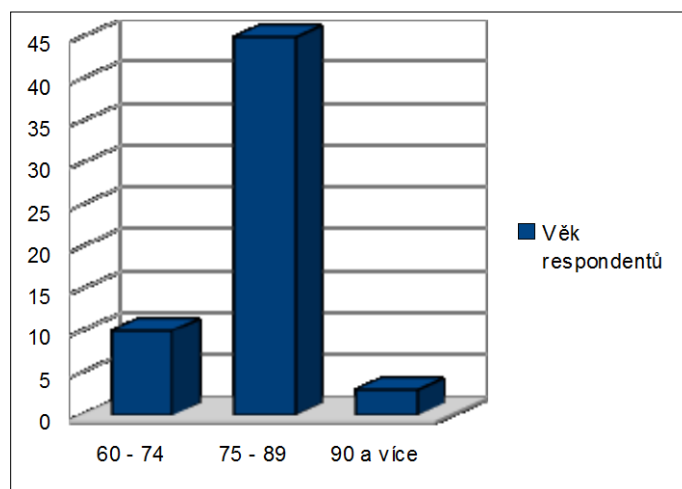
56 *Sociální a zdravotní služby* [počítačový program]. 2000 [cit. 2010-02-01].

Graf č. 1 – Pohlaví respondentů



Zdroj: Vlastní průzkum

Graf č. 2 – Věková skladba respondentů



Zdroj: Vlastní průzkum

3.5 Získaná data a jejich interpretace

Výsledky této práce vycházejí z 58 provedených rozhovorů a analýzy interních materiálů zařízení Domu s pečovatelskou službou v České Lípě.

3.5.1 Vyhodnocení rozhovoru s respondenty

Rozhovor byl zpracován podle četnosti odpovědí respondentů a výsledky byly převedeny na procentuální hodnotu. Výsledky byly zaokrouhleny podle matematických zákonitostí na celá procenta. Vzhledem k cílové skupině respondentů, jejich věku, zdravotnímu a psychickému stavu nelze v odpovědích očekávat 100 % spolupráci. I přes opakované dotazy se ne vždy podařilo získat od respondentů potřebné odpovědi.

TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

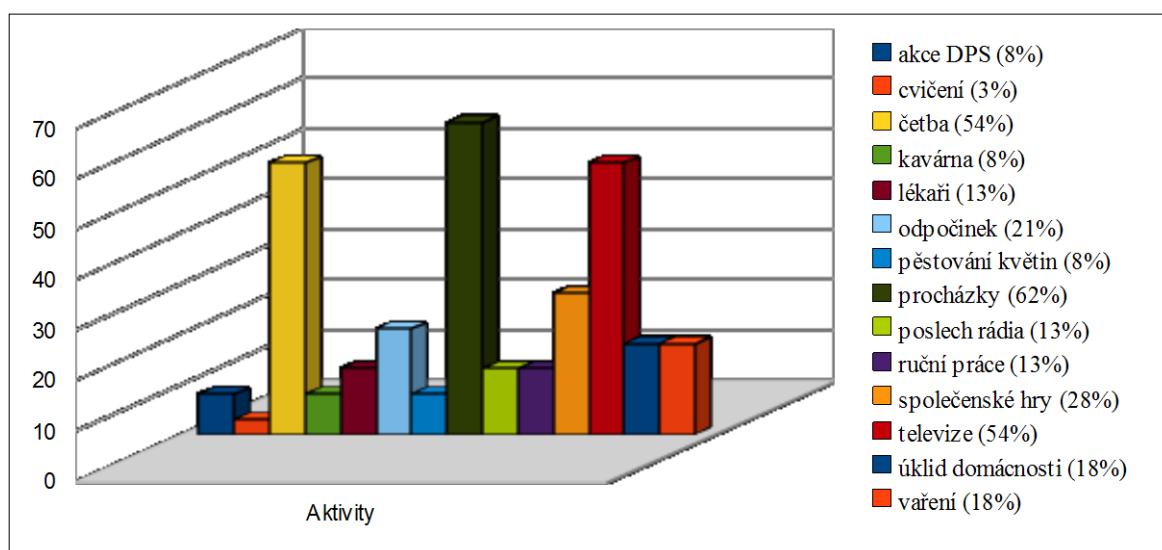
Trávení volného času je zcela individuální, záleží na vnitřním nastavení každého daného jedince. Při posuzování, zda respondenti tráví čas raději sami nebo ve společnosti, bylo dosaženo výsledků s nepatrnými rozdíly – 31 % respondentů tráví čas raději ve společnosti, 36 % respondentů je raději samo. Na dotaz, zda tráví čas raději s vrstevníky nebo s rodinou, převažovala v 56 % odpověď s vrstevníky (s rodinou 44 %). Osobně si myslím, že tato skutečnost je způsobena časovými možnostmi, kdy vrstevníci na sebe mají víc času než rodinní příslušníci, kteří mnohdy pracují a nemají čas věnovat se svému seniorovi.

V případě rozhodnutí, zda respondenti tráví raději svůj čas na zařízení nebo mimo něj, převažovala v 28 % odpověď, že na zařízení. Mimo zařízení tráví čas 13 % respondentů. I tento výsledek byl očekáván. Vzhledem k věkové struktuře obyvatelstva Domu s pečovatelskou službou a zdravotnímu stavu lze předpokládat, že mají senioři rádi svůj klid a své prostředí opouštějí jen v nezbytných případech.

Největší zastoupení trávení volného času mají procházky (62 %). Pod pojem „procházky“ respondenti řadili též chůzi po patře a na zahradě areálu Domu s pečovatelskou službou. Většina respondentů uváděla, že jsou si vědomi toho, že se prostě musí hýbat. Procentuální zastoupení této odpovědi je překvapivé. Z vypořizovaného běžného života seniorů v Domě s pečovatelskou službou bych věřila, že největší procentuální zastoupení bude mít sledování televize. Ta však skončila na pomyslné druhé příčce souběžně s četbou (54 %). Následuje

trávení volného času hraním společenských her (28 %) a nezbytným odpočinkem (21 %). Stejně postavení poté zaujalo vaření a úklid domácnosti (18 %). Pracovníci pečovatelské služby jsou klientům k dispozici pouze ve všední dny. Většina obyvatel Domu s pečovatelskou službou si tedy o víkendu sama vaří, a jak doslova uváděli, tato činnost jim zabere skoro celé dopoledne. Poslech rádia, ruční práce a navštěvování lékařů označilo shodně 13 % respondentů. Dalšími aktivitami, které označilo shodné procento respondentů, bylo navštěvování kavárny, akce pořádané v Domě s pečovatelskou službou (letní posezení, grilování, Velikonoční a Mikulášská zábava) a pěstování květin (8 %). Poslední příčku překvapivě obsadilo cvičení, které označilo 3 % respondentů (viz Graf č. 3).

Graf č. 3 – Trávení volného času



Zdroj: Vlastní průzkum

SMYSLUPLNOST TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU

Většina respondentů (69 %) odpověděla, že trávení volného času popsaného výše je pro ně smysluplné. Pro 15 % respondentů smysluplné není. Někteří ale upozornili na své zdravotní potíže, které jim v jiném způsobu trávení volného času brání.

Podotázka, zda by svůj čas nechtěli trávit jinak, měla vyrovnané procento odpovědí – 15 % uvedlo, že NE, 13 % uvedlo, že ANO. Zajímavé bylo, že polovina odpovědí ANO na tuto podotázku byla doplněna upozorněním, že však nevědí jak. I zde se opakovaly stížnosti na zdravotní stav, který brání respondentům trávit volný čas jiným způsobem.

Druhá podotázka, zda respondentům chybí nějaká zájmová činnost, také překvapila. Celých 28 % respondentů uvedlo, že NE. Zcela individuálně se objevily tyto odpovědi:

- pravidelný trénink paměti,
- více akcí s hudbou v Domě s pečovatelskou službou,
- nevím co.

ZNALOST NABÍDKY VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT V DOMĚ S PEČOVATELSKOU SLUŽBOU

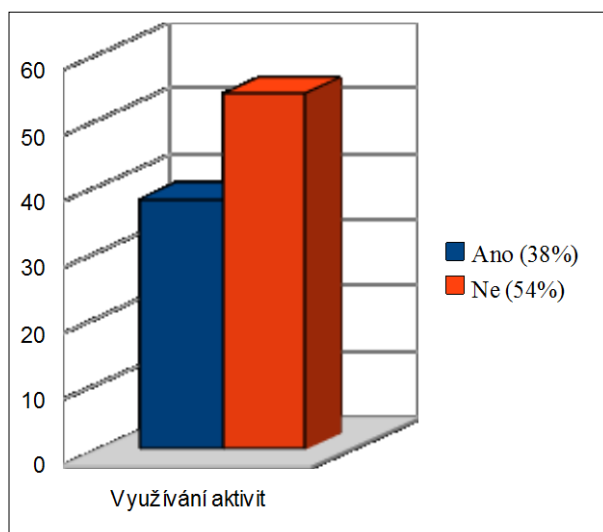
Většina respondentů (44 %) zná nabídku volnočasových aktivit nabízených v Domě s pečovatelskou službou. Když byli požádáni, aby jmenovali, nejčastěji zazněla kavárna, knihovna a akce pořádané v Domě s pečovatelskou službou (zejména pak letní grilování, Velikonoční a Mikulášská zábava). Rádi také v odpoledních hodinách navštěvují klubovnu, kde jeden obyvatel zajišťuje klub hudby. Mizivé procento (3 %), které nabídku nezná, bylo zastoupeno klientkami, které jsou na zařízení nové, bydlí zde krátkou dobu a s prostředím se teprve seznamují.

Podotázka, zda respondenti čtou informační nástěnky, svými výsledky nepřekvapila. Klienti pečovatelské služby bydlící na zařízení Domu s pečovatelskou službou jsou zvyklí, že důležité informace najdou vždy na informačních nástěnkách. Nástěnky čte 69 % respondentů. Ti, kteří odpověděli, že nástěnky nečtou (10 %), svou odpověď opět doplnili zdůvodněním – velice špatně vidí a informace nepřečtou. To ovšem neznamená, že je zde vyvěšené informace nezajímají. Požádají o přečtení souseda, kamarádku či někoho z personálu.

VYUŽÍVÁNÍ VOLNOČASOVÝCH AKTIVIT

Na otázku č. 4, zda je respondentům blízká některá z aktivit nabízených v Domě s pečovatelskou službou, 38 % uvedlo, že ANO, a 54 %, že NE (viz Graf č. 4). To je pro mne v podstatě smutné a zároveň zásadní sdělení. Tento výsledek vypovídá o tom, že nabídka není dostatečně pestrá.

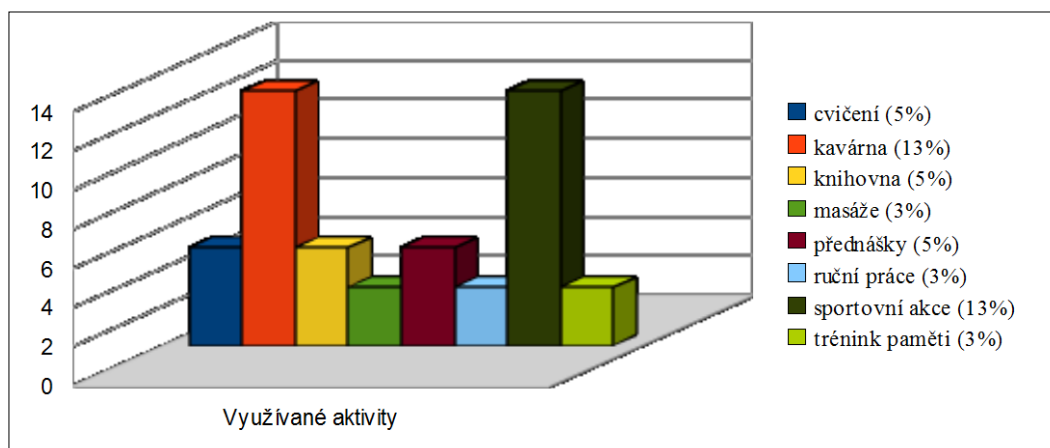
Graf č. 4 – Využívání volnočasových aktivit



Zdroj: Vlastní průzkum

Bližší informace o tom, jaké aktivity jsou respondentům blízké a jaké jsou důvody, proč jim blízké nejsou, znázorňují graf č. 5 a graf č. 6.

Graf č. 5 – Druh využívané aktivity

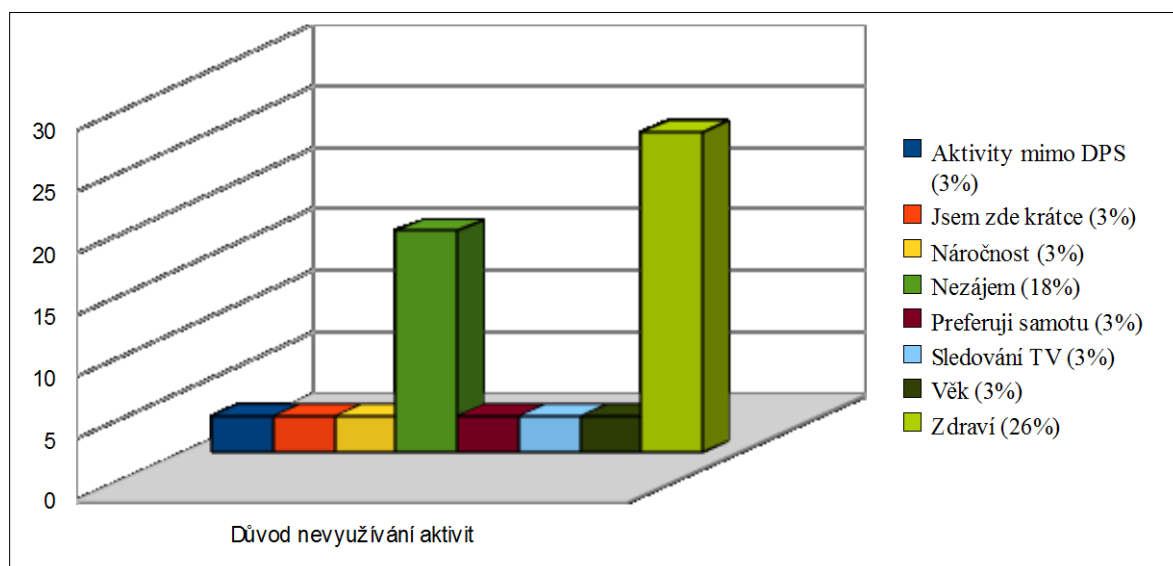


Zdroj: Vlastní průzkum

V této podotázce byly jmenované aktivity dosti shodné. Nejčastěji bylo jmenované navštěvování kavárny a sportovních akcí (13 %), kdy mezi nejčastěji uváděnou sportovní akcí respondenti řadili každoročně pořádanou Olympiádu seniorů. Následovaly návštěvy knihovny, přednášky a cvičení (5 %). Zde bych ráda poukázala na rozdílnost výsledků. V oblasti trávení volného času označilo cvičení pouhých 3 % respondentů (viz Graf č. 3). V oblasti využívání volnočasových aktivit označilo cvičení již 5 % respondentů (viz Graf č. 5). Přesto si myslím, že se jedná o rozdíl, který lze tolerovat. I mě se stává, že si vše nevybavím hned, ale plynutím rozhovoru se může stát, že si na něco dodatečně vzpomenu. Tak tomu nejspíš bylo i v tomto případě. V závěru skončil trénink paměti, ruční práce a masáže (3 %). Nezařaditelnou odpověď podala např. respondentka č. 33: „Aktivity ani ne, ale mám moc ráda společenské akce, jako je posezení s hudbou a v létě grilování.“ (viz Graf č. 5).

Podotázkou k tomuto tématu byl dotaz, co respondentům konkrétní aktivita přináší. Nejčastěji zazněl kontakt s lidmi, což je k výše uvedeným výsledkům, kdy senioři tráví čas raději s vrstevníky, zcela pochopitelné. Dále respondenti uváděli, že má jejich činnost nějaký smysl či výsledek. Několik jich také zmínilo, že jim návštěva dané aktivity přináší odreagování.

Graf č. 6 – Důvod nevyužívání aktivit



Zdroj: Vlastní průzkum

V této podotázce se projevil vliv zdraví na využívání volnočasových aktivit. 26 % respondentů označilo zdraví jako hlavní důvod, proč nenavštěvují žádnou aktivitu (např. respondentka č. 14 doslova uvedla: „Před zhoršením zdravotního stavu jsem navštěvovala všechny aktivity, protože mám ráda činnost a společnost. Teď mi to zdravotní potíže nedovolí.“). 18 % respondentů nemá o volnočasové aktivity zájem (za všechny mluví např. vyjádření respondentky č. 25: „Celý život jsem tvrdě pracovala, abych uživila sebe a svých pět dětí. To se pak nikdo nemůže divit, že chci mít na stará kolena klid.“). Všechny ostatní odpovědi byly zastoupeny 3 % respondentů (viz Graf č. 6).

POPTÁVKA PO VOLNOČASOVÝCH AKTIVITÁCH

Tato oblast měla přinést konkrétní názvy aktivit, které by obyvatelé na zařízení uvítali. Vypadá to však, že senioři jsou celkem nenároční, protože pouhých 13 % jich odpovědělo, že ANO, že jim na zařízení chybí nějaká aktivita. Konkrétně uváděli práce na zahrádce, procházky, cestování a ruční práce (ty byly zastoupeny z 8 %). Všechny konkrétně uvedené aktivity mne překvapily, neboť se v Domě s pečovatelskou službou nabízejí. Možná však nejsou obyvatelé personálem dostatečně motivováni k tomu, aby aktivity navštěvovali. Nebo se aktivity neposkytují podle jejich představ. A nebo se klienti třeba stydí. To však nebylo předmětem zkoumání, k prokázání konkrétního důvodu by byl potřeba další průzkum.

Pro zajímavost cituji tři konkrétní odpovědi:

- respondentka č. 52: „Ano, chybí, ale stejně bych na žádnou nešla.“
- respondentka č. 33: „Nevím, jsem zde krátce.“
- respondentka č. 7: „To, co se zde nabízí, je plně dostačující.“

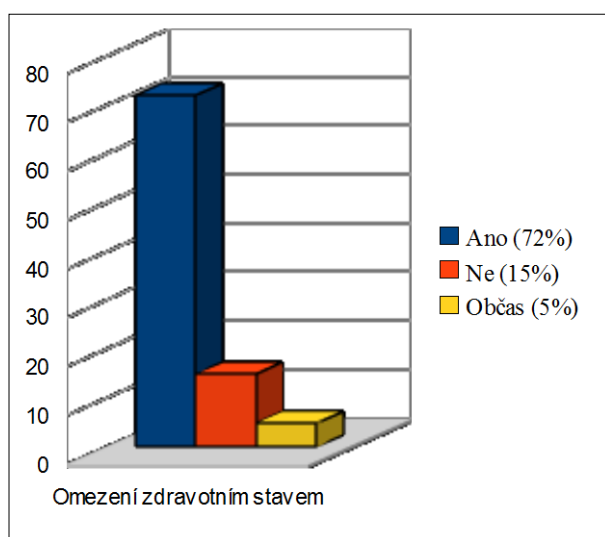
Celých 41 % respondentů odpovědělo, že jim žádná volnočasová aktivita nechybí.

Podotázka byla cíleně zaměřená na dřívější zájmy respondentů. Tento výstup by měl sloužit jako podklad pro výběr dalších možných aktivit pro zařízení. Nejčastěji se opakovaly procházky, výlety, cestování, zahrada, ruční práce, ale také sport a tanec.

ZDRAVÍ A VOLNOČASOVÉ AKTIVITY

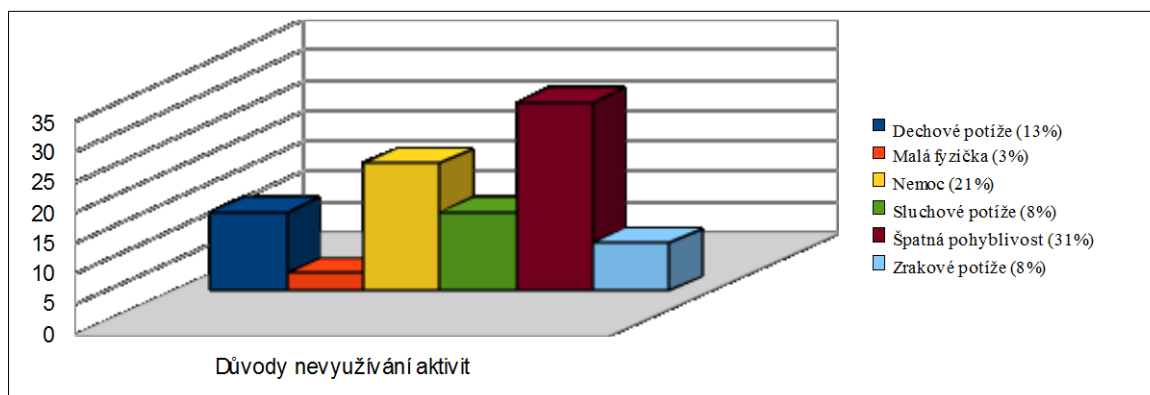
Odpovědi na otázku rozhovoru č. 6 jednoznačně potvrdily zásadní vliv zdravotního stavu respondentů na využívání nabízených aktivit (viz Graf č. 7). Celých 72 % respondentů uvedlo, že je jejich zdravotní stav omezuje při trávení volného času. Konkrétní obtíže jmenované respondenty přibližuje graf č. 8. 15 % respondentů uvedlo, že je zdravotní stav neomezuje a 5 % respondentů uvedlo, že občas je zdraví omezuje a proto aktivity přizpůsobují svému zdraví.

Graf č. 7 – Vliv zdraví na využívání volnočasových aktivit



Zdroj: Vlastní průzkum

Graf č. 8 – Omezení vyplývající ze zdravotního stavu



Zdroj: Vlastní průzkum

Jako velký problém vnímají respondenti zejména špatnou pohyblivost (31 %); velká část z nich se pohybuje za pomoci min. 1 hole, spíše však za pomoci 2 francouzských holí. Dále uváděli své nemoci (21 %) a také dechové (13 %), sluchové (8 %) a zrakové (8 %) potíže.

3.5.2 Výhodnocení rozhovoru s vedoucí zařízení

Vedoucí pečovatelské služby pracuje v Domě s pečovatelskou službou od doby jeho otevření, tedy 20 let. Právě ona tedy mohla podat informace potřebné pro ucelení představy o fungování aktivit v Domě s pečovatelskou službou.

Z neřízeného rozhovoru vyplynula skutečnost, že aktivity na zařízení provozují samotné pracovnice sociální péče, tedy ty, které mají jako hlavní pracovní náplň péči o seniory. Provozují aktivity, které jsou jim blízké, a v oblasti náročnosti takové, aby je zvládly zabezpečit. Přiznala také, že aktivity jsou na zařízení provozované v ustálené podobě několik let, a tudíž nejspíš plně nekorespondují se zájmy, zálibami či možnostmi seniorů. Shodly jsme se na tom, že je těžké vyjít vstříc všem obyvatelům, ale že by bylo vhodnější, kdyby nabízené aktivity odpovídaly poptávce seniorů, příp. aby je zajišťoval odborný nebo dobrovolný pracovník. Bohužel nedisponují ani potřebným vzděláním, osvědčením či zkušeností s provozováním daných aktivit.

Pro zmapování poptávky však na zařízení nikdy neproběhla dotazníková akce na téma spokojenosti s nabízenými aktivitami, či zda není poptávka po aktivitě zde nenabízené. Zdejší nabídka aktivit, společenských či kulturních akcí je víceméně ustálena, a pokud klienti nemají zájem, či nabídku využít nemohou, není zde ze strany pečovatelské služby prozatím zájem cokoliv měnit.

3.5.3 Výhodnocení analýzy dokumentu

Analýza dokumentu sestávala z analýzy spisové dokumentace jednotlivých klientů, kde byly zjišťovány informace o pohlaví a věku respondentů, a z analýzy výročních zpráv zařízení.

Analýza výročních zpráv měla přinést poznatek o aktivizačních činnostech v zařízení, o kulturním a společenském životě obyvatel Domu s pečovatelskou službou. K analýze výročních zpráv byly použity výroční zprávy z let 2005 – 2009. Toto období bylo zvoleno zcela záměrně. Jedná se o období, kdy jsem již byla zaměstnancem pečovatelské služby, a o období, které by pro potřeby této práce mělo být dostačující k prokázání toho, jaká je během let nabídka trávení volného času v zařízení Domu s pečovatelskou službou.

V analyzovaném období let 2005 – 2009 se opakují následující aktivity: trénink paměti, dílna ručních prací, lehké kondiční cvičení, knihovna, kavárna a posilovací cvičení. A to po celou dobu ve stejném rozvrhu, ve stejný den i čas. Pravidelné jsou též následující společenské akce konané v prostorách či na zahradě Domu s pečovatelskou službou: Velikonoční posezení, letní grilování, posezení s hudbou a Mikulášská zábava. Zcela nepravidelně se v zařízení konají různé tematické přednášky. Tyto vzejdou většinou od samotného přednášejícího. Jedná se např. o firmy zabývající se kompenzačními pomůckami, zástupce farmaceutických společností, různé organizace či sdružení poskytující sociální služby, nebo též dětské či mládežnické spolky, nevyjímaje návštěvy MŠ, ZŠ a ZUŠ. Z popudu pracovníků pečovatelské služby se pořádají cílené zájezdy za poznáním, kulturou či historií. Významnou společenskou a sportovní událostí je každoročně pořádaná Olympiáda seniorů.

Výjimkou v oblasti nabídek trávení volného času byl rok 2009. V tomto roce slavil Dům s pečovatelskou službou 20 let své existence. V rámci oslav 20-ti letého výročí byl celý kalendářní rok pojat jako rok poznání, aktivit a akcí pro seniory. Na každý měsíc v roce byly naplánovány alespoň dvě akce, které měly pomoci vyplnit volný čas seniorů. Stručně jmenujme: Slavnostní zahájení roku 2009 za účasti starostky města, výstava historie Domu s pečovatelskou službou, výstava sportovních úspěchů klientů, výstava výrobků z dílny ručních prací, velikonoční zábava v Kulturním domě Crystal, představení canisterapie, grilování, červenec jako měsíc bezpečnosti, poznávací zájezd, rozloučení s létem, zájezd na divadelní představení, Mikulášské posezení. Tuto pestrou nabídku doplňovaly tematické přednášky, např. o historii sociálních služeb na Českolipsku, o pozitivních účincích bylin, představení

o. s. Eureka a Maltézké pomoci, kteří poskytují služby dobrovolnictví, zdravotní přednášky na téma naslouchadel a inkontinentních pomůcek, historická přednáška k tematice Vánoc aj.

3.5.4 Shrnutí

Po vyhodnocení jednotlivých metod průzkumu lze zhodnotit, zda se stanovené předpoklady potvrdily či nikoliv.

Předpoklad 1: Aktivizační činnosti vychází ze zájmových oblastí seniorů

Tento předpoklad se promítl v otázce č. 4 a otázce č. 5 polostrukturovaného rozhovoru s respondenty. Současně také vyplynul v rozhovoru s vedoucí zařízení, kdy potvrdila, že aktivizační činnosti na zařízení se nabízejí takové, které dokáží zajistit pracovníci sociální péče – laici.

Výsledek: Předpoklad se nepotvrdil.

Předpoklad 2: Největší vliv na využívání aktivizačních činností má zdravotní stav

Důkaz pro tvrzení tohoto předpokladu měla přinést otázka č. 6 polostrukturovaného rozhovoru s respondenty. Projevil se však i v otázce č. 2 a otázce č. 4.

Výsledek: Předpoklad se potvrdil.

4 ZÁVĚR

Aktivní život je pro rozvoj člověka zcela zásadní. Neméně důležitý je u seniorské části populace, kdy nejen rozvíjí, ale též napomáhá udržovat stávající schopnosti seniora v oblasti motoriky a sebeobsluhy.

Záměrem bakalářské práce bylo teoreticky a prakticky zmapovat problematiku aktivizačních činností pro seniory v Domě s pečovatelskou službou v České Lípě.

Teoretická část vycházela z platné legislativy a z odborných publikací, kdy vymezila základní terminologii, stanovila legislativní rámec a zaměřila se na projevy stárnutí, které popisovala z fyziologického, psychologického a sociálního hlediska.

Průzkumné šetření v praktické části mělo prokázat, zda je nabídka aktivizačních činností dostačující, zda nabízené aktivity odpovídají zájmovým oblastem a zejména zdravotním schopnostem seniorům žijících v Domě s pečovatelskou službou.

Průzkumné metody, kterými byly polostrukturovaný rozhovor s respondenty, neřízený rozhovor s vedoucí zařízení a analýza dokumentu, přinesly jasné výsledky stanovených předpokladů.

Předpoklad č. 1, který tvrdil, že aktivizační činnosti vychází ze zájmových oblastí seniorů, se nepotvrdil. Předpoklad č. 2, který tvrdil, že největší vliv na využívání aktivizačních činností má zdravotní stav, se potvrdil.

Při stručném shrnutí výsledků jsme došli ke zjištění, že nabídka aktivizačních činností v Domě s pečovatelskou službou není dostačující, nabízené aktivity neodpovídají zcela zájmovým oblastem a zdravotním schopnostem zde žijících seniorů.

Myslím, že tato skutečnost je způsobena tím, že aktivizační činnosti v Domě s pečovatelskou službou poskytují laici – zaměstnanci pečovatelské služby, jejichž hlavním úkolem je péče o seniory. Ta je natolik náročná, že není v silách pracovníků zabezpečit plně ještě aktivizační činnosti. I ty je totiž nutné poskytovat profesionálně, na odborné úrovni, s potřebnými znalostmi a zkušenostmi.

Základem aktivního života seniorů v zařízení by měl být kompetentní pracovník, který by zajišťoval denní zábavně terapeutický program. Ten však musí vycházet z potřeb obyvatel, měl by být zaměřen nejen na skupinové činnosti, ale i na práci s jednotlivcem. Kompetentní

pracovník by měl doplňovat pomáhající personál, navazovat týmovou práci směrem k obyvatelům a organizovat pomoc externích spolupracovníků, např. dobrovolníků.⁵⁷

Tyto poznatky vyústily v konkrétní navrhovaná opatření, která by mohla přispět ke zkvalitnění a zpříjemnění sklonku života seniorů žijících v Domě s pečovatelskou službou.

Cíle bakalářské práce bylo dosaženo.

Výsledky budou předloženy vedení organizace, jež má možnost provést změny, které povedou ke kvalitně poskytovaným aktivizačním činnostem.

Přínos práce spatřuji v tom, že jednoznačně odhalila nedostatky v oblasti aktivizačních činností poskytovaných v Domě s pečovatelskou službou. Protože pouze pojmenované nedostatky lze odstraňovat.

Úplným závěrem zmíním slova Rheinwaldové, která plně vystihují smysl aktivizačních činností a této práce:

„Kvalitní program je nejen nutným doplňkem péče o seniory, ale je vysoce terapeutický a důležitý pro jejich duševní a fyzický stav. Poskytuje lidem nutnou fyzickou činnost, adekvátní mentální stimulaci a příležitost ke vzájemnému sblížování a společenskému životu, který je pro psychiku člověka nutný.“

57 RHEINWALD, E. *Novodobá péče o seniory*. 1999.

5 NÁVRH OPATŘENÍ

Z výsledků průzkumného šetření prezentovaných v praktické části lze odvodit a pro pečovatelskou službu navrhnout následující opatření:

➤ **pomocí cíleného průzkumu zjistit zájmové oblasti a možnosti využívání aktivit obyvatelů Domu s pečovatelskou službou** – např. podle dotazníku, který ve své publikaci uvádí Rheinwaldová (viz Příloha č. 4). Jak prokázaly výsledky průzkumného šetření, jsou zájmové činnosti, současné možnosti a zdravotní stav seniorů základním kamenem pro plánování a provozování volnočasových aktivit v zařízení sociálních služeb.

➤ **zaměstnat, příp. vyčlenit pracovníka, jehož hlavní pracovní náplní by bylo zajištění aktivit v Domě s pečovatelskou službou** – pracovníce sociální péče by se aktivizačním činnostem neměly věnovat. Jejich hlavní pracovní náplní je péče o seniory. Na provozování aktivizačních činností jim vedle péče o seniory a zajištění nezbytné administrativy nezůstává dostatek času. Volnočasové aktivity tedy pak postrádají potřebnou kvalitu. Nehledě na to, že nemají k provozování aktivit potřebnou odbornost, znalosti, proškolení či osvědčení. Např. takové cvičení se seniory může být vyloženě nebezpečné, pokud předevíející nemá potřebné znalosti z oblasti gerontologie, anatomie, fyziologie, neurologie apod. Co když si klient při volnočasové aktivitě vedené pečovatelkou-laikem způsobí úraz? A jak se s tím vypořádá vedení organizace, která tím bude mít poškozené dobré jméno? Myslím, že by bylo mnohem lepší přijmout pracovníka, který by zabezpečoval aktivizační činnosti. Nemusí být nutně odborník na dané aktivity, ale měl by se umět orientovat v potřebách seniorů, v možnostech různých aktivizačních činností, volnočasových aktivit a terapií. Měl by mít komunikační schopnosti na takové úrovni, aby nastavil spolupráci s odborníky (arteterapeuti, canisterapeuti, ergoterapeuti, fyzioterapeuti, muzikoterapeuti, trenéři paměti aj.), s dobrovolníky, ale aby uměl též správně motivovat obyvatele k navštěvování aktivit. Měl by mít organizační schopnosti, aby zajistil pružné a bezchybné fungování aktivit.

➤ **legislativní zakotvení volnočasových aktivit v Domě s pečovatelskou službou** – v souvislosti s výše uvedeným návrhem opatření a skutečností, že pečovatelská služba nemá ze zákona povinnost zajišťovat pro své klienty volnočasové aktivity, bych navrhla pro Dům s pečovatelskou službou registrovat nový typ služby sociální prevence - § 66 Sociálně aktivizační služby pro seniory a osoby se zdravotním postižením. Na základě této registrace

by vedení organizace mohlo přijmout pracovníka, který by volnočasové aktivity zajišťoval. Druhou možností, jak přijmout nového pracovníka, který by pro klienty pečovatelské služby zajišťoval aktivizační činnosti, a přitom byla jeho pozice personálně oprávněná, je přijmout jej jako pracovníka denního stacionáře. Denní stacionář pro seniory „Střípek“ je další registrovanou službou, která je provozována v prostorách Domu s pečovatelskou službou. Je určen zejména pro klienty trpící Alzheimerovou chorobou. Aktivizační pracovník by mohl zajišťovat aktivity jak pro denní stacionář, tak pro Dům s pečovatelskou službou. Výhodou tohoto opatření by byla možnost propojení cílových skupin obou registrovaných služeb. Klienti by nebyli izolovaní, docházelo by k setkávání s vrstevníky a k udržování či posilování jejich motoriky a schopností.

➤ **spolupráce s dobrovolníky** – navázat spolupráci s dobrovolnickými organizacemi, které se v České Lípě začínají více prosazovat. V současné době je občanským sdružením Eureka v Domě s pečovatelskou službou provozována kavárna. Na druhém zařízení pečovatelské služby (Penzion s pečovatelskou službou v městské části Dolní Libchava) funguje např. doučování angličtiny dobrovolnicí z řad Maltéžské pomoci, či návštěvy osamělých seniorů dobrovolnicemi z Adry. Myslím, že v případě dobrovolnictví jde zejména o to, překonat počáteční obtíže a správně nastavit spolupráci, která opět musí vycházet ze zájmů, schopností a možností jednotlivých klientů.

➤ **navázat spolupráci v rámci mezigeneračního programu** – osobně se mi velice líbí myšlenka nějaké partnerské spolupráce, výměny zkušeností či společných výletů seniorů a jiné skupiny populace. Příkladem by mohla být Mateřská škola, protože senioři mají velice rádi malé děti, líbí se jim jejich vystoupení, recitace či zpěv. A to buď MŠ, která je svou polohou nejblíže Domu s pečovatelskou službou, nebo soukromá MŠ, která má jiné možnosti než MŠ zřizovaná městem. Jako druhý příklad mě napadá spolupráce s Gymnáziem v České Lípě. Gymnazisté bývají vzdělaní lidé, kteří by tuto spolupráci mohli vnímat pozitivně. Na rozdíl od dětí z MŠ by si měli se seniory co říci, věděli by, jak se k seniorům chovat, a mohli by se od seniorů mnohému přiučit.

6 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Legislativa:

- [1] Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění.
- [2] Vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách, v platném znění.

Monografické publikace:

- [1] BLÍŽKOVSKÁ, J. *Úvod do taneční terapie*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita, 1999. 103 s. ISBN 80-210-2100-4.
- [2] CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi: skupinové výtvarně-terapeutické činnosti pro děti i dospělé*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.
- [3] GALAJDOVÁ, L. *Pes lékařem lidské duše aneb Canisterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 1999. 160 s. ISBN 80-7169-789-3.
- [4] HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
- [5] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 1. Praha: Panorama, 1989. 416 s. ISBN 80-7038-158-2.
- [6] LINKA, A. *Kapitoly z muzikoterapie*. Vyd. 1. Rosice u Brna: Gloria, 1997. 155 s. ISBN 80-901834-4-1.
- [7] MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 288 s. ISBN 80-7178-549-0.
- [8] MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7367-310-9.
- [9] RHEINWALD, E. *Novodobá péče o seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada publishing, 1999. 88 s. ISBN 80-7169-828-8.
- [10] ROSLAWSKI, A. *Jak zůstat fit ve stáří*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2005. 71 s. ISBN 80-251-0774-4.

- [11] STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.
- [12] ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 136 s. ISBN 80-7178-920-8.
- [13] VALENTA, M. *Dramaterapie*. Vyd. 1. Praha: Grada publishing, 2007. 252 s. ISBN 978-80-247-1819-4.

Interní zdroje pečovatelské služby:

- [1] LAHNEROVÁ, L. *Výroční zpráva Domu s pečovatelskou službou za rok 2005*. Česká Lípa: Dům s pečovatelskou službou, 2006. 11 s.
- [2] LAHNEROVÁ, L. *Výroční zpráva Domu s pečovatelskou službou za rok 2006*. Česká Lípa: Dům s pečovatelskou službou, 2007. 11 s.
- [3] LAHNEROVÁ, L. *Výroční zpráva Domu s pečovatelskou službou za rok 2007*. Česká Lípa: Dům s pečovatelskou službou, 2008. 14 s.
- [4] LAHNEROVÁ, L. *Výroční zpráva Domu s pečovatelskou službou za rok 2008*. Česká Lípa: Dům s pečovatelskou službou, 2009. 14 s.
- [5] LAHNEROVÁ, L. *Výroční zpráva Domu s pečovatelskou službou za rok 2009*. Česká Lípa: Dům s pečovatelskou službou, 2010. 9 s.
- [6] *Sociální a zdravotní služby* [počítačový program]. Ver. 5.1. Ostrava: Medium Soft a. s., 2000 [cit. 2010-02-01].

Elektronické zdroje:

- [1] BOLDIŠ, P. *Bibliografické citace dokumentů podle ISO 690 a ISO 690-2* [online]. Poslední revize 31. 03. 2006 [cit. 2009-12-30]. Dostupné z: <<http://www.boldis.cz>>.
- [2] DOLEJŠOVÁ, V., WANKÁTOVÁ, J. *Petterapie (animoterapie) aneb jak umí zvířata léčit* [online]. Poslední úpravy 17. prosince 2009 [cit. 2010-02-12]. Dostupné z: <http://www.lirtaps.cz/psychosomatika/Psomweb2008_1/praxe_108.htm>.

- [3] HOLMEROVÁ, I. a kol. Nefarmakologické přístupy v terapii alzheimerovy demence, praktické aspekty péče o postižené. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2005, roč. 2005, č. 10 [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://www.solen.cz/pdfs/int/2005/10/08.pdf>>.
- [4] ROD, M. *Co je ergoterapie?* [online]. Poslední úprava 25. 07. 2008 [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1&lang=cz>>.
- [5] ROD, M. *Ergoterapie a její cíle* [online]. Poslední úprava 25. 07. 2008 [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://www.ergoterapie.cz/Page.aspx?PageID=1&lang=cz>>.
- [6] *Komunitní plánování sociálních služeb na Rožnovsku. Slovník používaných pojmů* [online]. [cit. 2009-12-30]. Dostupné z:<<http://www.kpss-roznovsko.cz/slovník-pojmu.htm>>.
- [7] *Sociálně aktivizační služby* [online]. [cit. 2010-01-03]. Dostupné z:<<http://www.ssmcl.cz/dpd-libchava.php?text=dpd-onas-4>>.
- [8] [online]. [cit. 2010-01-03]. Dostupné z:<www.ssmcl.cz>.
- [9] *Popis zařízení* [online]. [cit. 2010-01-03]. Dostupné z:<www.ssmcl.cz/dps-lada.php?text=dps-onas-1>.
- [10] *Aktivizační programy* [online]. [cit. 2010-01-03]. Dostupné z:<www.ssmcl.cz/dps-lada.php?text=dps-onas-4>.
- [11] *Senioři mohou studovat přes internet!* [online]. [cit. 2010-02-12]. Dostupné z:<www.e-senior.cz/index.php>.
- [12] *Univerzita třetího věku* [online]. [cit. 2010-02-12]. Dostupné z:<www.e-senior.cz/u3v/index.php>.
- [13] *Internetový zpravodaj Asociace univerzit třetího věku České republiky* [online]. Poslední úprava 26. 02. 2007 [cit. 2010-02-12]. Dostupné z:<<http://au3v.vutbr.cz/>>.
- [14] *Muzikoterapie* [online]. [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Muzikoterapie>>.
- [15] *Arteterapie v České republice* [online]. [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://www.arteterapie.cz>>.
- [16] *Zásady, cíle a specifika trénování paměti v ČR* [online]. [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://www.trenovanipameti.cz>>.
- [17] *Fyzioterapie* [online]. [cit. 2010-02-13]. Dostupné z:<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Fyzioterapie>>.

7 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Slovníček pojmů (viz text str. 11)

Příloha č. 2 – Fotogalerie – Olympiáda seniorů (viz text str. 26)

Příloha č. 3 – Otázky pro rozhovor (viz text str. 27)

Příloha č. 4 – Dotazník zájmů a činností obyvatele ve volném čase (viz text str. 42)

Příloha č. 1 – Slovníček pojmů

aktivita – pohyb, činnost, jednání.⁵⁸

aktivizace – aktivizace klienta je v nejširším slova smyslu pomoc nebo podpora směřující k udržení, obnovení nebo získání schopností nezbytných k samostatnému či co nejméně závislému uspokojování sociálně psychologických potřeb.⁵⁹

aktivizační terapie – terapie, jejímž cílem je, aby se klienti bez velkého úsilí cítili dobře při nějaké činnosti (při hraní na hudební nástroj, zpěvu, při výtvarných činnostech, gymnastickém cvičení, tanci apod.) a zároveň při tom byli ve styku s jinými klienty, resp. terapeuty. Užívá se zejména u lidí vážně mentálně postižených, lidí s akutní psychózou a jiných druhů klientů s velmi omezenými schopnostmi. U lidí s demencí je dobrou formou aktivizační terapie tzv. kniha života, tj. vlastní životopis doplňovaný fotografiemi, případně kresbami. Ta by měla být přehledem spíše dobrých než špatných vzpomínek.⁶⁰

dům s pečovatelskou službou – typ rezidenční služby, který v ČR existoval do roku 2006. S příchodem nového zákona o sociálních službách jeho statut zmizel.⁶¹

pečovatelská služba – je terénní nebo ambulantní služba poskytovaná osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení, a rodinám s dětmi, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba poskytuje ve vymezeném v domácnostech osob a v zařízeních sociálních služeb vyjmenované úkony.⁶²

senior – označení občanů starší 60 let.⁶³

stárnutí – involuce, proces, který se projevuje změnami v průběhu času. Pod pojem stárnutí jsou nejčastěji zahrnovány změny chápány jako negativní, k nimž dochází po adolescenci. Rozlišuje se stárnutí biologické, psychologické a sociální.⁶⁴

58 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 27.

59 *Sociálně aktivizační služby* [online], URL:<<http://www.ssmcl.cz/dpd-libchava.php?text=dpd-onas-4>>, [cit. 2010-01-03]

60 MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2003, s. 24.

61 MATOUŠEK, O. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 2007, s. 89.

62 Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, v platném znění, § 40.

63 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 530.

64 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 561.

stáří – konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života. Dle WHO (Světová zdravotnická organizace) je doporučena 15letá periodizace stáří:

- a) rané stáří 60 – 74 let
- b) vlastní stáří 75 – 89 let
- c) dlouhověkost 90 a více let.⁶⁵

stáří – věkové období začínající v současné západní kultuře v 60-65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu. Někteří z nich pak mají větší spotřebu zdravotní péče nebo postupně ztrácejí soběstačnost. Jen menší část lidí dožívajících se 80 let je zdravá a soběstačná. Neplatí však obecně, že každý starý člověk je bezmocný, nemocný, depresivní, trpí poruchami paměti a pohybového ústrojí. Je lepší obecně popisovat psychické a tělesné změny ve stáří jako změnu schopností než jako jejich úbytek. Individuální kompetence jsou totiž vždy významnější než fyzický věk.⁶⁶

terapie – léčení tělesných nebo duševních poruch a poruch chování.⁶⁷

terapie – způsob léčení (pohybová, pracovní, sociální, psychická, spirituální).⁶⁸

65 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 562.

66 MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. 2003, s. 226.

67 HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 2000, s. 611.

68 *Komunitní plánování sociálních služeb na Rožnovsku. Slovník používaných pojmů* [online], URL:<<http://www.kpss-roznovsko.cz/slovník-pojmu.htm>>, [cit. 2009-12-30]

Příloha č. 2 – Fotogalerie – Olympiáda seniorů



Fotografie č. 1: Soutěžní družstva Olympiády seniorů 2009



Fotografie č. 2: Kuželky



Fotografie č. 3: Ukládání sirek



Fotografie č. 4: Hod míčem



Fotografie č. 5: Navlékání korálků



Fotografie č. 6: Pexeso



Fotografie č. 7: Puzzle



Fotografie č. 8: Skládání kostek



Fotografie č. 9: Chytání rybiček



Fotografie č. 10: Vítězné družstvo - 1. místo

Příloha č. 3 – Otázky pro rozhovor

1. Jak trávíte svůj volný čas?

- jak probíhá Váš den?
- co děláte, když nemusíte k lékaři a máte volnou chvíli?
- raději sám/sama nebo ve společnosti?
- s vrstevníky nebo s rodinou?
- na zařízení nebo mimo něj?

2. Je to pro Vás smysluplné trávení volného času?

- nechtěl/nechtěla by jste trávit svůj volný čas jinak? Jak?
- chybí Vám zde nějaký druh zájmové činnosti?

3. Víte, jaká je nabídka volnočasových aktivit zde v Domě s pečovatelskou službou?

- čtete informační nástěnky?

4. Je Vám některá z nabízených aktivit blízká?

- ANO – navštěvujete některou?
 - ANO – jakou? Jste s ní spokojen/a? Baví Vás? Co Vám přináší?
 - NE – Proč? Je pro Vás nedosažitelná? Z jakého důvodu? (zdraví, náročnost, jednoduchost, finance, nedostatek času, nezájem, stydlivost...)
- NE – Proč? Je pro Vás nedosažitelná? Z jakého důvodu? (zdraví, náročnost, jednoduchost, finance, nedostatek času, nezájem, stydlivost...)

5. Chybí Vám zde nějaká volnočasová aktivita?

- ANO – jaká? Máte třeba koníček, kterému jste se věnoval/a v mládí? Co Vás baví?
Co rád/a děláte ve volném čase?

6. Omezuje Vás při trávení volného času Vaše zdraví, Váš zdravotní stav?

- ANO – jak konkrétně?

Příloha č. 4 – Dotazník zájmů a činností obyvatele ve volném čase

Tento dotazník je pomůckou při plánování individuálních a skupinových činností. Dotazník sestává ze dvou částí, v první části obyvatel vybere a označí vyhovující odpovědi, v druhé části odpoví na otázky.

Dotazník zájmů a činností – 1. část

Jak raději trávím svůj volný čas:	<ul style="list-style-type: none">• sám• s přáteli• s ostatními• nevím
Mé oblíbené roční období je:	<ul style="list-style-type: none">• Jaro• Léto• Podzim• Zima
Můj oblíbený denní čas je:	<ul style="list-style-type: none">• ráno• odpoledne• večer
Nejvíce jsem zaměstnán:	<ul style="list-style-type: none">• Pondělí• Úterý• Středa• Čtvrtek• Pátek• Sobota• Neděle
Někdy se nudívám v:	<ul style="list-style-type: none">• Pondělí• Úterý• Středa• Čtvrtek• Pátek• Sobota• Neděle
Místa, kterým dávám při činnosti přednost:	<ul style="list-style-type: none">• v domě• mimo mé oddělení• v mém pokoji• venku• ve společenské místnosti• mimo domov
Z činností dávám přednost:	<ul style="list-style-type: none">• fyzickým – používání paží a rukou• fyzickým – používání nohou• práce se zvířaty• práce s rostlinami• čtení – psaní – počítání• umělecké programy

Činnosti, které bych chtěl dělat nebo alespoň pozorovat:	<ul style="list-style-type: none"> • hry • hudba • zábava • cvičení • sporty • bohoslužby • rukodělné práce • sběratelství • činnosti venku
--	--

Dotazník zájmů a činností – 2. část

Když mám čas, tak se rád zabývám těmito činnostmi:	
Výše uvedené činnosti mám rád, protože:	
Rád bych se zabýval těmito činnostmi, které jsem dělal, když jsem byl mladší:	
V této dnešní činnosti bych chtěl pokračovat:	
Při této činnosti si odpočínu:	
Touto činností jsem se nikdy nezabýval, ale chtěl bych:	